








# حمية 2000 سعر حراري






مستشفى عسير المركزي
Aseer Central Hospital




# حمية 2000 سعر حراري

| مثال | الـــــــــوجـــــــــبـــــــــــة | المجموعة الغذائية + عدد الحصص |
|---|---|---|
| **الإفطار 7 ص** | ½ رغيف أسمر أو 1 صامولي أسمر أو 2 توست أسمر<br>+ (30 جرام جبنه قليلة الدسم **+** 1بيضة مسلوقة أو 2 بياض بيض مسلوق)أو60جرام جبنة قليلة الدسم<br>+ 1 كوب خضار مقطعة (1 كوب خيار ,1 كوب أوخس, أو ا كوب سلطة خضار)<br>+ 1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم | 2 حصة نشويات<br>2 حصة لحوم<br>1 حصة خضروات<br>1 حصة حليب |
| **وجبة خفيفة 10ص** | ¼ رغيف أسمر أو ½ صامولي أسمر أو 1 توست أسمر<br>+ 30 جم جبنه قليلة الدسم أ أو 30 جرام تونة<br>+ 1 حبة فاكهة أو ½ كوب عصير طازج (بدون سكر) | 1 حصة نشويات<br>1 حصة لحوم<br>1 حصة فواكه |
| **الغداء 2م** | (8 ملاعق طعام أرز **+** ¼ رغيف أسمر ) أو 12 ملاعق طعام أرز أو1½كوب مكرونة أو ¾ رغيف شامي<br>+ 60 جم لحم أو ومفرومة أو دجاج منزوع الجلد أو سمك أو تونة<br>+ (1 كوب سلطة **+** ½ كوب خضار مطهية ) أو 1 كوب خضار مطهية أو شوربة خضار<br>+ 1 ملعقة شاي زيت للطهي<br>+ ليمون, بهارات<br>+ 1 حبة فاكهة | 3 حصة نشويات<br>2 حصة لحوم<br>2 حصة خضروات<br>1 حصة دهون<br>---------------<br>1 حصة فواكه |
| **وجبة خفيفة 5م** | 1 حبة فاكهه أو 1-3 حبات تمر<br>+ 1 كوب شاي أو قهوة (بدون سكر)<br>+ 2 حبة بسكوت ( قليل الدسم, حبوب كاملة) | 1 حصة فواكه<br>------------<br>1 حصة نشويات |
| **العشاء 8م** | ½ رغيف أسمرأو2 توست أسمر أ و 1 كوب مكرونة<br>+ 60 جرام جبنة أو دجاج منزوع الجلد أوسمك أو تونة<br>+ (1 كوب سلطة **+** ½ كوب خضار مطهية )أو1 كوب خضروات مطهية أو شوربة خضار<br>+ 1 ملعقة شاي زيت للطهي<br>+ ليمون, بهارات<br>+ 1 حبة فاكهة | 2 حصة نشويات<br>2 حصة لحوم<br>2حصة خضروات<br>1 حصة دهون<br>---------------<br>1 حصة فواكه |
| **وجبة خفيفة ساعة قبل النوم** | 1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم<br>+ 4 قطع شابورة أو 1 كوب شوفان مطبوخ | 1 حصة حليب<br>2 حصة نشويات |

**اشرب الماء باستمرار , اشرب الكثير من الماء عندما يكون الجو حارًا , خاصة لو لم يكن هناك مايمنع .**
**اجعل التمارين جزء من الروتين اليومي في المنزل أو العمل, مارس التمارين 30 دقيقة على الأقل يوميًا**

* 30 جرام = علبة كبريت ,, 60 جرام= 2 علبة كبريت

ملاحظات/.....................................................................................
...........................................................................................................
...........................................................................................................
...........................................................................................................
...........................................................................................................